

Lý Lạc Long

Những bước đường dẫn đến hạnh phúc



Có lẽ bạn cũng như tôi, thường nghe nhắc đến hai chữ "hạnh phúc".

Nhưng hạnh phúc là gì? Và làm thế nào để có hạnh phúc? Đây luôn là một vấn đề băn khoăn, trăn trở của con người và "hạnh phúc" trở thành một đề tài khoa học đang được nghiên cứu trong thế kỷ hiện đại. Không những chỉ trong tâm lý và kinh tế học mà ngay cả triết học, y học, chính trị học... đều nghiên cứu về hạnh phúc. Chương trình "Dữ liệu thế giới cho hạnh phúc" (World Database for Happiness) ra đời, nhiều tờ báo mở mục nghiên cứu hạnh phúc. Nhà tâm lý học Timothy Sharp, người Úc, lập Viện Nghiên cứu Hạnh phúc ở Sydney (Úc). Mời bạn cùng tôi tham khảo quá trình tiến triển một số nghiên cứu của các nhà khoa học về hạnh phúc.

Năm 1998, nhà tâm lý Martin Seligman - Đại học Pennsylvania, đã mời một số nhà tâm lý học hàng đầu của nước Mỹ đến thành phố Akumal (tiểu bang Mexico) để chia sẻ mục tiêu mới của tâm lý học: Nghiên cứu hạnh phúc. Môn học "nghiên cứu hạnh phúc" sẽ nghiên cứu các yếu tố tạo nên hạnh phúc cho con người. Ba người có công nhất trong việc hình thành môn khoa học này là Seligman, nhà tâm lý Edward Diener thuộc Đại học Illinois, với biệt hiệu "tiến sĩ Hạnh Phúc" và nhà tâm lý Mihaly

Csikszentmihalyi, một người Mỹ gốc Hung Gia Lợi. Hiện nay thì trên thế giới chưa có ngành khoa học nào giải thích rõ ràng hạnh phúc là gì? Và ngay cả định nghĩa của danh từ "hạnh phúc" cũng rất khó khăn vì con người là một sinh vật phức tạp và thế nào là hạnh phúc thì có lẽ sẽ tùy

thuộc vào quan niệm hạnh phúc của từng cá nhân. Nhưng những phát hiện của các nhà tâm lý học sẽ làm chúng ta ngạc nhiên, vì có những yếu tố chúng ta tưởng là mang lại hạnh phúc nhưng thật sự là không hoặc không đáng kể. Một số thí dụ như :

Hạnh phúc là tiền bạc? Theo nhà tâm lý học Daniel Kahneman, thì tiền không làm con người hạnh phúc vì khi chúng ta có đủ nhu cầu cần thiết rồi, thu nhập thêm chỉ nâng chút ít cho sự hài lòng với cuộc sống chúng ta mà thôi. Daniel Kahneman thuộc trường đại học Princeton (Mỹ) đoạt giải thưởng Nobel về Kinh tế năm 2003 cho những đóng góp của ông trong việc nghiên cứu nguyên nhân tiền bạc có thể mua được hạnh phúc nhưng không làm con người hạnh phúc. Các nhà kinh tế nghiên cứu những phép tính mang lại hạnh phúc như đặt giá cho hôn nhân, công ăn việc làm, môi trường sống, lạm phát v.v... Mô hình kinh tế làm chuẩn mực để nghiên cứu cho rằng hạnh phúc là sự cân đối giữa công việc (đau khổ) và hưởng thụ (sung sướng). Người hạnh phúc là người được tiêu pha thoải mái và có nhiều thời gian rảnh rỗi. Tuy nhiên, giáo sư Richard Layard, Trường Kinh tế London, phản bác lại rằng xã hội phương Tây thật điên rồ khi cứ tiếp tục tích lũy vật chất trong khi con người cảm thấy không được an toàn và bị áp lực tâm trí (stress) nhiều hơn. Ông phát biểu: "Tâm hồn yên tĩnh và sự an toàn là những điều thông thường phải được tăng lên (chứ không phải giảm đi) khi con người trở nên giàu có hơn". Trong vòng 50 năm qua, mức sống trong các nước phát triển như Mỹ, Châu Âu và Nhật tăng lên không ngừng, nhưng các nghiên cứu về hạnh phúc gần đây cho thấy người dân ở những nước này dường như không cảm thấy hạnh phúc hơn và các nhà kinh tế học giải thích ra sao về hiện tượng nghịch lý này? Điều nghịch lý ở đây là: Một cá nhân sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn nếu cá nhân đó giàu có hơn người khác, nhưng khi toàn bộ xã hội giàu có hơn, dường như không ai cảm thấy hài lòng hơn. Trước đây, người ta thường đánh giá hạnh phúc của người dân qua mức sống của nước đó và các nhà kinh tế học thường sử dụng chỉ số GDP (Gross Domestic Product - tổng thu nhập tính trên đầu người).

Nhưng điều nghịch lý này đã buộc các nhà kinh tế phải nghiên cứu khái niệm "hạnh phúc" dựa trên những thước đo mới. Richard Layard, một nhà kinh tế của trường Kinh tế London, đã xem xét vấn đề hạnh phúc dựa trên nhiều yếu tố khác nhau thuộc về tâm lý học, xã hội học và những nguyên lý của riêng ông để trả lời câu hỏi: Tại sao con người không cảm thấy hạnh phúc hơn khi giàu có hơn? Theo Layard, một trong những yếu tố có thể lý giải cho điều nghịch lý này là tính thích nghi nhanh chóng của con người: Con người thường tự điều chỉnh mình rất nhanh chóng trước những thay đổi về điều kiện sống. Do vậy, những cải thiện về mức sống chỉ có thể làm cho họ vui lên một lúc, nhưng niềm vui này rồi cũng nhanh chóng qua đi. Chẳng hạn, 30 năm trước đây, một hệ thống trung tâm điều hòa không khí cho căn nhà được xem là thứ hàng xa xỉ nhưng ngày nay nó đã trở thành nhu cầu thiết yếu. Một nguyên nhân khác, quan trọng hơn, khiến con người không cảm thấy hạnh phúc hơn khi kiếm được nhiều tiền là do con người thường có "xu hướng so sánh mình với người khác". Thí dụ, khi các sinh viên Đại học Harvard được hỏi sẽ chọn công việc nào nếu: (a) Mức lương họ là 50.000 USD một năm trong khi lương những người khác chỉ bằng một nửa con số này; (b) Mức lương họ là 100.000 USD một năm trong khi mức lương những người khác sẽ gấp đôi con số này. Đa số đã chọn công việc (a). Họ cảm thấy vui hơn khi có ít tiền hơn, miễn là họ khá hơn người khác chứ không coi trọng mức lương tuyệt đối. Điều này chứng tỏ rằng cố làm việc hết sức tích cực hơn, trong thực tế, không đem đến cho con người nhiều hạnh phúc như họ mong đợi. Bởi lẽ, khi họ kiếm được nhiều tiền thì người khác cũng làm được điều đó. Kế đến, điều đáng quan tâm nhất, là con người làm việc vất vả hơn để kiếm được nhiều tiền hơn, nhằm mưu cầu đời sống vật chất khá hơn, sẽ làm cho con người trở nên buồn rầu hơn trước đây nếu như họ không có đủ thời gian rảnh rỗi để nghỉ ngơi, giải trí. Khi các sinh viên Đại học Harvard được hỏi sẽ chọn công việc nào nếu: (c) Họ sẽ có hai tuần để nghỉ phép, trong khi những người khác chỉ có một tuần; (d) họ sẽ có bốn tuần nghỉ phép trong khi những người khác có tám

tuần, đa số chọn (d). Layard cho rằng kết quả này phản ánh một thực tế là ở các xã hội phát triển con người có xu hướng làm việc vất vả hơn để tiêu thụ nhiều hàng hóa vật chất hơn, trong khi thời gian để nghỉ ngơi, giải trí thì giảm xuống và đây chính là nguyên nhân khiến con người cảm thấy không hạnh phúc hơn dù kiếm được nhiều tiền hơn người khác.

Hạnh phúc là tuổi trẻ? Cũng không phải, vì theo nghiên cứu của các nhà khoa học, thật ra người lớn tuổi bằng lòng với cuộc sống hơn người trẻ tuổi. Một thăm dò của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Bệnh tật Hoa Kỳ cho thấy những người trong lứa tuổi 20-24 có trung bình 3,4 ngày buồn mỗi tháng, trong khi những người kho ảng tuổi 65-74 chỉ buồn 2,3 ngày mỗi tháng. Theo Ruut Veenhoven, giáo sư nghiên cứu hạnh phúc thuộc Đại học Erasmus ở Rotterdam (Hà Lan), đã xuất bản "Tạp chí nghiên cứu hạnh phúc" (Journal of Happiness Studies) và quản lý cơ sở dữ liệu thế giới về hạnh phúc, đây là kho tư liệu về hạnh phúc của toàn thế giới (website www2.eur.nl/fsw/research/happiness), thì người trong lứa tuổi 30-50 ít hạnh phúc hơn người thuộc các lứa tuổi khác, vì trong lứa tuổi trung niên này người ta "có ít tự do hơn và có nhiều trách nhiệm hơn" đối với con cái, việc làm. Con người hạnh phúc nhất trong công ăn việc làm nào đem lại cho họ nhiều tự do và quyền tự quyết định.

Hạnh phúc là lập gia đình? Theo các nhà nghiên cứu, đây là một hình ảnh phức tạp: Người có gia đình thường hạnh phúc hơn người độc thân, nhưng họ chỉ sẽ hạnh phúc hơn nếu luôn khởi đầu cuộc sống chung lại.

Hạnh phúc là có nhiều bạn bè? Theo nghiên cứu năm 2002 của Seligman cho thấy những người phát triển khả năng xã hội, giao tiếp bạn bè nhiều và làm công tác xã hội thường cảm thấy hạnh phúc hơn người ít giao tiếp. Các nhà khoa học còn nghiên cứu rất nhiều yếu tố khác nữa như thể chất, sức khỏe, ăn uống... mà họ nghĩ là có liên quan đến hạnh phúc. Nhưng vì khuôn khổ giới hạn của bài viết tôi xin dừng lại ở đây. Nếu thích thú, các bạn có thể tìm đọc thêm chi tiết về những nghiên cứu hạnh phúc của các nhà khoa học nêu trên.

Làm sao để đo lường hạnh phúc? Ngay cả những người hạnh phúc nhất vẫn có những ngày buồn bã vô cùng. Và ngược lại những người sầu buồn nhất cũng có những ngày thật hạnh phúc. Điều này chứng tỏ hạnh phúc không là trạng thái tĩnh và đây là một thách thức cho những nhà tâm lý học muốn đo lường hạnh phúc. Họ đã tìm ra nhiều phương pháp đo lường và đánh giá hạnh phúc. Năm 1980, nhà tâm lý Edward Diener tạo ra một trong những công cụ cơ bản và được sử dụng rộng rãi nhất, gọi là "thang hài lòng với cuộc sống". Ông cho rằng thang này phù hợp với các cách đo lường khác về hạnh phúc, chẳng hạn ấn tượng từ bạn bè và gia đình, sự diễn tả cảm xúc tích cực và dấu hiệu sự phiền muộn. Trong khi đó, giáo sư Csikszentmihalyi đề ra phương pháp sử dụng thiết bị kỹ thuật để thăm dò và dùng máy tính để tiếp xúc với đối tượng bất cứ lúc nào, với một loạt câu hỏi như: Bạn đang làm gì, bạn vui thích không, bạn làm một mình hay với ai nữa? Phương pháp này gọi là "lấy mẫu kinh nghiệm", tuy tốn tiền và mất nhiều thì giờ, nhưng cho biết kết quả trung thực về sự hài lòng của một người trong khi làm một công việc. Gần đây, nhà tâm lý Daniel Kahneman, người được giải thưởng Nobel kinh tế năm 2003, đưa ra một công cụ mới đánh giá hạnh phúc gọi là "phương pháp đánh giá ngày hôm trước". Theo phương pháp này những người tham gia ghi lại các việc làm của mình trong ngày trước đó, sống với ai, làm gì với ai, đánh giá mỗi việc làm và mỗi cảm xúc theo mức thang bảy điểm. Theo ông Kahneman, các nhà tâm lý nên chú trọng đến cảm nghiệm của người ta hơn là chỉ thăm dò cảm nghĩ của họ. Trái lại, thì Seligman nhấn mạnh đến việc nhớ lại bản thân, vì nghiên cứu các cảm nghiệm là nhấn mạnh quá nhiều đến vui thú và bất mãn chóng qua. Trong cuốn *Authentic Happiness* (Hạnh phúc đích thực) xuất bản năm 2002, ông nêu ra ba thành phần của hạnh phúc: Lạc thú, dẫn thân (quan hệ với bà con họ hàng, bạn bè, công việc, sự lãng mạn) và ý nghĩa (dùng sức mạnh của bản thân để phục vụ mục đích cao hơn). Seligman nói trong ba con đường dẫn đến cuộc sống hạnh phúc và thỏa mãn, thì lạc thú là ít quan trọng hơn cả và đây là điều mà xã hội và mọi

người nên quan tâm bởi vì quá nhiều người xây dựng cuộc sống của họ quanh việc theo đuổi lạc thú.

Làm thế nào để có hạnh phúc? Theo Tiến sĩ Timothy Sharp (Viện Nghiên cứu Hạnh phúc - Sysney, Úc) thì 10 bước dưới đây sẽ giúp bạn đạt được hạnh phúc:

- 1. Nắm chắc mục đích việc mình làm: Người hạnh phúc phải có mục đích rõ ràng, thiết thực. Nên biết chắc bạn muốn gì và cần làm gì để đạt được mong muốn đó. Mục tiêu của bạn phải hợp lý (cụ thể, vừa phải, dễ thực hiện, thực tế và có giới hạn).*
- 2. Hiểu rõ lý do việc mình làm: Nắm chắc mục tiêu cuộc sống sẽ càng làm tăng cơ hội đạt được hạnh phúc thực sự của bạn. Phải xác định rõ bạn có lý do chính đáng để đi tới mục tiêu đó.*
- 3. Phải mạnh mẽ: Nên hiểu rõ bạn giỏi về lĩnh vực nào để tìm cách thực hiện. Hạnh phúc không chỉ ở chỗ bạn nhìn ra khuyết điểm và khắc phục điểm yếu mà còn phải tin vào tài năng và phẩm chất của chính mình nữa.*
- 4. Không nên đơn thương độc mã: Phải dựa vào sự cổ vũ của gia đình, bè bạn, đặc biệt những người có quan hệ thân thiết với bạn, luôn nỗ lực để cải thiện các mối quan hệ đó. Hãy rủ họ cùng làm với mình, chia sẻ kinh nghiệm và không quên ủng hộ họ.*
- 5. Có thái độ tích cực: Một trong những yếu tố quan trọng của hạnh phúc là phải luôn suy nghĩ lạc quan. Dù bạn không được lựa chọn làm một số công việc nhưng bạn được quyền suy nghĩ về nó. Chính nó sẽ làm tăng khả năng biến bạn thành người may mắn.*
- 6. Luôn năng động: Muốn hạnh phúc bạn phải là người khỏe mạnh. Luôn năng động, tập thể dục đều đặn, ăn uống điều độ, ngủ và nghỉ ngơi đủ.*
- 7. Kiểm soát: Kiểm soát đến mức tối đa cuộc đời của bạn. Học và thực hành cách giải quyết vấn đề, thu xếp thời gian, nghiên ngẫm và trao đổi hiểu biết. Tuy không ai hoàn toàn kiểm soát được bản thân nhưng quan trọng là phải thực tế và chấp nhận cả những lúc bạn không giữ được mình.*
- 8. Tuân theo kỷ luật: Hạnh phúc không gì hơn là giữ kỷ luật hằng ngày.*

Tránh rầu rĩ hay phê phán sai lầm của mình ngày này sang ngày khác. Dù hôm nay bạn được ưng ý, nên bắt đầu có chiến lược ngay cho mình. Hãy tập trung vào nó, bạn sẽ thấy vui ngay trước khi sự việc xảy ra.

9. Hãy sống cho hiện tại: Người hạnh phúc thường dành thời gian nghĩ đến hiện tại hơn là đắm chìm trong quá khứ hay lo lắng về tương lai. Rút ra bài học từ sai lầm của chính bạn, vạch kế hoạch cho tương lai nhưng hãy tận hưởng cuộc sống ngay đi.

10. Luôn tiến lên phía trước: Ai cũng gặp rắc rối cả. Người hạnh phúc lường trước và đối phó được với rắc rối khi cần. Phải học tính kiên nhẫn, bền gan. Hạnh phúc sẽ ở bên bạn.

Sau khi tham khảo nghiên cứu của các nhà khoa học, có lẽ bạn cũng như tôi, vẫn chưa thỏa mãn, vẫn chưa rõ ràng lắm hay nắm chắc được "hạnh phúc là gì?" và "làm thế nào để có hạnh phúc?". Tạm thời, chúng ta hãy dừng lại đây với định nghĩa hạnh phúc của giáo sư Ruut Veenhoven, sau 25 năm nghiên cứu về hạnh phúc: "Hạnh phúc là yêu mến cuộc sống mà ta đang sống. Người ta có thể sống trên thiên đàng mà vẫn không có hạnh phúc, bởi vì con người cứ bám lấy mọi sự trong cuộc sống của mình". Và có lẽ đúng như Nathaniel Hawthorne đã nói: ***"Hạnh phúc như một chú bướm, càng cố chụp lấy, càng tuột khỏi tay nhưng nếu bình tâm ngồi lại, nó sẽ đậu lại trên bạn."*** Để kết thúc bài viết này, tôi xin gửi đến bạn một câu chuyện xưa về "hạnh phúc":

Ngày xưa, có lần một nhóm quỷ Satan họp nhau lại để bàn kế hoạch làm hại con người. Tất cả quỷ Satan đều đồng ý với đề nghị là: "Chúng ta sẽ lấy một thứ gì đó quý giá của con người và giấu đi ". Nhưng lấy cái gì của con người và giấu ở đâu bây giờ? Sau khi suy nghĩ, một quỷ Satan nói: "Biết rồi, hãy lấy đi hạnh phúc của con người, họ sẽ ngày đêm phải khổ sở, ưu sầu, buồn phiền... Nhưng vấn đề là giấu hạnh phúc ở đâu? Phải giấu hạnh phúc ở nơi nào mà con người không tìm được". Một quỷ Satan cho ý kiến: "Hãy giấu hạnh phúc trên đỉnh ngọn núi cao nhất của thế giới ".

Nhưng ý kiến đó bị phản đối ngay: "Không được. Con người rất khỏe mạnh, chuyện leo núi rất dễ dàng với họ". Một Satan khác đề nghị: "Vậy hãy giấu hạnh phúc xuống đáy biển sâu nhất". Nhưng đề nghị này cũng bị phản đối: "Không, con người rất tò mò. Họ sẽ tạo ra những chiếc tàu ngầm hiện đại để đi xuống tận đáy biển. Rồi con người cũng sẽ biết". Một quỷ Satan khác gợi ý: "Hay giấu hạnh phúc ở một hành tinh khác". Nhưng ý kiến này cũng bị các quỷ khác bác bỏ: "Không được, con người rất thông minh. Họ sẽ thám hiểm vũ trụ và tìm ra hành tinh đó". Nhóm quỷ im lặng và suy nghĩ. Cuối cùng, thì một quỷ Satan đứng lên đưa ra ý kiến: "Tôi biết, ta nên giấu hạnh phúc ở đâu rồi! Hãy giấu nó ngay chính bên trong con người. Vì hầu hết con người đều luôn cố gắng lòng kiếm hạnh phúc ở khắp nơi khắp chốn và bao giờ cũng thấy người khác hạnh phúc hơn mình. Bản thân họ thì chẳng bao giờ họ quan tâm. Giấu ở đó con người chẳng bao giờ tìm thấy đâu". Tất cả quỷ Satan đều tán thành giải pháp này và kể từ đó, dường như đúng y lẽ quỷ Satan đã nghĩ, đa số con người mãi mê đi tìm kiếm hạnh phúc mà không biết nó đã được giấu ngay trong tâm hồn mình.

Chúc bạn và tôi may mắn trên con đường tìm kiếm và gìn giữ hạnh phúc của mình.

LÝ LẠC LONG

(TTL/TCT/MAI/2005)

Làm thế nào để có một cuộc sống hạnh phúc?

1. Phải có một mục tiêu trong cuộc sống để vươn tới



2. Luôn luôn mỉm cười



3. Biết chia sẻ hạnh phúc với người khác



4. Sẵn sàng giúp đỡ mọi người



5. Luôn vô tư



6. Biết cách hòa hợp với những kiểu người khác nhau



7. Luôn giữ tính hài hước



8. Bình tĩnh khi điều bất ngờ xảy ra



9. Biết cách tha thứ cho người khác



10. Phải có những người bạn tốt



11. Làm việc với tinh thần tập thể



12. Coi trọng những phút giây hợp mặt gia đình



13. Hãy tự tin và tự hào về bản thân bạn



14. Tôn trọng những kẻ yếu



15. Cũng nên biết thư giãn một chút



16. Hãy làm việc chăm chỉ



17. Biết chấp nhận thử thách



18. Đừng quá đam mê tiền



19. Dũng cảm khi đối mặt với kẻ thù



**20. Dù cuộc sống có đặt ta giữa quá nhiều ngã rẽ
Hãy là chính mình!**



**Có thể những người bạn của bạn cần những lời khuyên này, hãy chia sẻ và cùng chúc cho nhau một cuộc sống hạnh phúc!
Cho những người bạn của tôi!**